

ABSTRAK

RUSTAN. A, 2014. Pengaruh Media Latihan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SD Negeri Lembaya Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa (dibimbing oleh H. Djen Djalal, H. Addien).

Penelitian ini bertujuan: (1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh media latihan lompat melewati rintangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa, (2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pengaruh media latihan lompat meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa, (3) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dan meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa, (4) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara ketiga media latihan tersebut terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Sampelnya adalah siswa putra kelas V dan VI SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa yang berjumlah 30 orang. Selanjutnya dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok media latihan lompat melewati rintangan, kelompok media latihan lompat meraih sasaran gantung, dan kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dan meraih sasaran gantung. Setiap kelompok eksperimen terdiri dari 10 orang siswa. Teknik penentuan sampel dilakukan secara acak (random sampling). Teknik

analisis data yang digunakan adalah analisis inferensial dengan uji-t pada taraf signifikan 5%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok media latihan lompat melewati rintangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa, yaitu diperoleh t-hitung sebesar $-20.774 > t\text{-tabel}$ sebesar 2,262 sedangkan nilai $\text{Sig} .000 < \alpha 0,05$. (2) Ada ada pengaruh yang signifikan pada kelompok media latihan lompat meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa, yaitu diperoleh t-hitung sebesar $-15.801 > t\text{-tabel}$ sebesar 2,262 sedangkan nilai $\text{Sig} .000 < \alpha 0,05$. (3) Ada ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dan meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa, yaitu diperoleh t-hitung sebesar $-21.58 > t\text{-tabel}$ sebesar 2,262 sedangkan nilai $\text{Sig} .000 < \alpha 0,05$. (4) Tidak ada perbedaan rata-rata antara ketiga kelompok media latihan yang diterapkan pada siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa, yaitu nilai probabilitas atau signifikansi adalah sebesar 0,998 yang berarti bahwa nilai signifikansi lebih besar 0,05 ($0,998 > 0,05$) dan F-hitung $0.002 < 2,87$.

Kata kunci: Media latihan lompat melewati rintangan, media latihan lompat meraih sasaran gantung, kombinasi media latihan.

ABSTRACT

RUSTAN A. 2015. *The influence of Practice Media on Long Jump Ability of Students at SDN Lembaya in Tompobulu Subdistrict of Gowa District (supervised by Djen Djalal and Addien).*

The study aimed at examining (1) whether there was influence of practice media of jump over the hurdles toward long jump ability of students at SDN Lembaya in Tompobulu subdistrict of Gowa district, (2) whether there was influence of practice media of jump to reach the hang target toward long jump ability of students at SDN Lembaya in Tompobulu subdistrict of Gowa district., (3) whether there was influence practice media combination of jump over the hurdles and reach the hang target toward long jump ability of students at SDN Lembaya in Tompobulu subdistrict of Gowa district, and (4) whether there was a difference of influence between those three practice media toward long jump ability of students at SDN Lembaya in Tompobulu subdistrict of Gowa district.

The study was an experiment research. The sample was 30 students of class V and class VI at SDN Lembaya in Tompobulu subdistrict of Gowa district divided into three groups, namely practice media of jump over the hurdles group, practice media of jump to reach the hang target group, and practice media combination of jump over the hurdles and reach the hang target. Each group consisted of 10 students. Sample was taken by employing random sampling technique. Data were analyzed by employing inferential analysis with t-test at significant degree 5%.

The results of the study revealed that (1) there was significant influence of practice media of jump over the hurdles group toward long jump ability of students at SDN Lembaya in Tompobulu subdistrict of Gowa district, it obtained $t_{count} -20.774 > t_{table} 2.262$; whereas, Sig score $.000 < \alpha 0.05$; (2) there was significant influence of practice media of jump to reach the hang target group toward long jump ability of students at SDN Lembaya in Tompobulu subdistrict of Gowa district, it obtained $t_{count} -15.801 > t_{table} 2.262$; whereas, Sig value $.000 < \alpha 0.05$; (3) there was significant influence of practice media combination of jump over the hurdles and reach the target groups toward long jump ability of students at SDN Lembaya in Tompobulu subdistrict of Gowa district, it obtained $t_{count} -21.58 > t_{table} 2.262$; whereas, Sig value $.000 < \alpha 0.05$; and (4) there was no average difference among those three practice media groups applied to students at SDN Lembaya in Tompobulu subdistrict of Gowa district; the probability value was 0.998 meaning that the significant value was greater 0.05 ($0.998 > 0.05$) and F-count $0.002 < 2.87$.

Keywords: *practice media of jump over the hurdles, practice media of jump to reach the hang target, practice media combination of jump over the hurdles and reach the hang target, long jump ability.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak hal yang menyebabkan kurangnya minat anak-anak terhadap olahraga atletik khususnya nomor

lompat jauh. Diantaranya kurang menariknya penyajian aktivitas cabang olahraga ini oleh para pendidik atau pengajar di sekolah-sekolah dan pelatih dasar dalam klub olahraga atletik khususnya nomor lompat jauh. Hal ini tentunya membutuhkan kajian ulang tentang didaktik dan metodik dalam pengajaran dan pelatihan atletik. Hal ini perlu disadari bahwa kurangnya variasi dalam setiap aktivitas akan menyebabkan munculnya kebosanan seseorang yang pada akhirnya akan mengurangi daya minat.

Dari pemahaman di atas maka peneliti mencoba menerapkan dan menampilkan suatu konsep dalam lompat jauh yang didalamnya menggunakan pendekatan-pendekatan yang berorientasi pada penggunaan media latihan berupa lompat melewati rintangan dan `meraih sasaran gantung yang diyakini memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul: “Pengaruh Media Latihan Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh media latihan lompat melewati rintangan terhadap kemampuan lompat jauh Siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa?
2. Apakah ada pengaruh media latihan lompat meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh Siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa?

3. Apakah ada pengaruh kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dengan lompat meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa?
4. Apakah ada perbedaan pengaruh antara ketiga media latihan tersebut terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh media latihan terhadap kemampuan lompat jauh siswa?

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui adakah pengaruh media latihan lompat melewati rintangan terhadap kemampuan lompat jauh.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh media latihan lompat meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat.
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dengan lompat meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh.
4. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara ketiga media latihan..

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian yang telah ditetapkan maka dapat

dirumuskan manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Siswa :
 - Dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa.
 - Dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh.
2. Guru :
 - Dapat dijadikan masukan dan pedoman bagi guru penjaskes dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh para siswa.
 - Sebagai langkah awal bagi pengembangan dan peningkatan proses belajar.
3. Pelatih : Sebagai bahan referensi dalam menentukan metode latihan yang cocok bagi para atlet pemula khususnya pada nomor lompat jauh.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Lompat jauh (*long jump*)

a. Pengertian

Sebagai salah satu nomor yang dipertandingkan dalam cabang olahraga atletik, nomor lompat jauh pastinya memiliki pemaknaan tersendiri. Giri Wiarto (2013:32) berpendapat bahwa: “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat yang diawali dengan gerakan horozontal dan diubah ke gerakan vertikal dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki yang terkuat untuk memperoleh jarak yang sejauh-jauhnya”.

b. Teknik Lompat Jauh

Dalam melakukan gerakan lompat jauh, kita harus memperhatikan sikap awalan, tolakan atau tumpuan, saat melayang di udara dan saat mendarat, (Bismo Suryatmo, 2006:136).

2. Media Latihan

Arsyad (2011) dalam Benny (2013:2) media suatu alat yang dapat digunakan untuk menyampaikan isi suatu materi latihan yang disampaikan oleh guru yang berguna untuk memotivasi belajar siswa.

a. Lompat melewati rintangan

❖ Pelaksanaan

Sikap awal berdiri kira-kira 15-25 meter di sisi depan rintangan. Gerakannya dimulai dengan sikap awal berupa ancap-ancap (*run up*), berlari untuk selanjutnya menolak dengan satu kaki sebagai kaki tumpu (kaki yang terkuat) melompat di atas rintangan yang diakhiri dengan mendarat dengan kedua kaki. Garry A. Carr (1997:141).

❖ Perlengkapan

Kotak (poa) yang terbuat dari bahan plastik sehingga tidak berbahaya bagi para siswa jika tidak berhasil melompatinya. Jumlah rintangan yang harus dilewati adalah 2 buah kotak dengan jarak 1 meter.

b. Lompat meraih sasaran gantung

❖ Pelaksanaan

Gantungkan sebuah benda (bola) yang akan menjadi sasaran lompat. Model latihan ini seperti model modifikasi oleh Gunter Bernhard (1993: 86).

❖ Perlengkapan

Bola digantung dengan ketinggian semakin meningkat dari 145 cm, 155 cm, 165 cm dan 175 cm. Adapun jarak antara bola yang digantung dengan balok tumpuan adalah 1 meter dengan posisi melompat sejajar dengan garis vertikal bola yang digantung.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dipaparkan di atas, maka

dapat dirumuskan kerangka berfikir sebagai berikut:

1. Pengaruh media latihan lompat melewati rintangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa dengan rintangan berupa kotak plastik (poa).
2. Pengaruh media latihan lompat dengan meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh.
3. Pengaruh kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dan meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa.
4. Perbedaan pengaruh media latihan lompat melewati rintangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa dan pengaruh media latihan lompat dengan meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa, dan pengaruh kombinasi media latihan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Lokasi Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian *eksperimen* yang didalamnya ada perlakuan (*treatment*).

2. Lokasi penelitian

SD Negeri Lembaya Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa.

B. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini, yakni: Variabel bebas berupa (1) Latihan lompat melewati rintangan, (2) Lompat meraih sasaran gantung (3) Kombinasi antara lompat melewati rintangan dan meraih sasaran gantung.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Latihan lompat jauh dengan melewati rintangan dalam penelitian ini adalah lompat

melewati rintangan yang berupa kotak plastik (poa).

2. Latihan lompat meraih sasaran gantung dalam penelitian ini adalah latihan yang menggunakan media berupa bola yang ukurannya sebesar kepalang tangan orang dewasa lalu digantung dengan ketinggian yang bervariasi.
3. Latihan kombinasi lompat dengan melewati rintangan dan meraih sasaran gantung.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Siswa putra kelas V-VI SD Negeri Lembaya Kecamatan Tompobulu Kabupaten Gowa yang berjumlah 40 orang siswa.

2. Sampel

Siswa putra kelas V dan VI SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Nama Instrumen: Tes lompat jauh, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan dalam melakukan lompatan. Rahman Sahudi, dkk (2004:29)

F. Teknik Pengumpulan Data

Tes kemampuan lompat jauh. Menurut M. Idrus Abustam, dkk (2006:46).

G. Teknik Analisis Data

Keseluruhan data dianalisis dengan menggunakan komputer melalui program SPSS versi 20.00 dengan taraf signifikan 95% atau α 0,05.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil deskriptif data

Statistik	Variabel					
	A1	A2	B1	B2	C1	C2
N	10		10		10	
Mean	284.000	323.300	283.000	305.500	282.700	323.500
Median	285.000	317.500	282.500	306.000	275.000	307.500
Standar Deviation	43.4204	45.6923	44.9938	46.3926	42.7110	44.7344
Minimum	215.00	250.00	215.00	240.00	230.00	270.00
Maximum	340.00	385.00	338.00	360.00	337.00	380.00
Range	125.0	135.0	123.0	120.0	107.0	110.0

2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	N	K-SZ	Sig	α	Keterangan
Pretest media latihan lompat melewati rintangan	10	0.186	0.200*	0,05	Normal
Pretest media latihan lompat meraih sasaran gantung	10	0.182	0.200*	0,05	Normal
Pretest kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dan meraih sasaran gantung	20	0.209	0.200*	0,05	Normal

3. Uji Homogenitas

Kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa	Levene Statistik	Df1	df2	Sig
<i>Pretest</i> media latihan lompat melewati rintangan, variabel media latihan lompat meraih sasaran gantung dan variabel kombinasi media latihan lompat melewati rintangan	0.304	2	27	0.790

B. Hasil Uji Hipotesis

1. Uji hipotesis pertama, ada pengaruh media latihan lompat melewati rintangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa.

Variabel	Kelompok	Mean	t-hitung	Df	Sig	A
<i>Media latihan lompat melewati rintangan</i>	<i>Pretest</i> <i>Posttest</i>	284.000 323.300	-20.774	9	0.000	0.05

2. Uji Hipotesis kedua, ada pengaruh media latihan lompat meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa .

Variabel	Kelompok	Mean	t-hitung	Df	Sig	A
<i>Media latihan lompat meraih sasaran gantung</i>	<i>Pretest</i>	283.000	-15.801	9	0.000	0.05
	<i>Posttest</i>	305.500				

3. Uji Hipotesis ketiga, ada pengaruh kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dan meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa.

Variabel	Kelompok	Mean	t-hitung	Df	Sig	A
<i>Kombinasi media latihan</i>	<i>Pretest</i>	282.700	-21.58	9	0.000	0.05
	<i>Posttest</i>	323.500				

4. Uji Hipotesis ketiga, Apakah ada perbedaan pengaruh ketiga media latihan tersebut terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa.

ANOVA

Hasil Kemampuan Lompatan Jauh

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2150.467	2	1075.233	34.275	.000
Within Groups	847.000	27	31.370		
Total	2997.467	29			

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Kemampuan Lompatan Jauh

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.459	2	27	.637

Dependent Variable: Hasil Kemampuan Lompatan Jauh

Tukey HSD

(I) Media Latihan	(J) Media Latihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Media Latihan A	Media Latihan B	17.60000*	2.50481	.000	11.3895	23.8105
	Media Latihan C	-.70000	2.50481	.958	-6.9105	5.5105
Media Latihan B	Media Latihan A	-17.60000*	2.50481	.000	-23.8105	-11.3895
	Media Latihan C	-18.30000*	2.50481	.000	-24.5105	-12.0895
Media Latihan C	Media Latihan A	.70000	2.50481	.958	-5.5105	6.9105
	Media Latihan B	18.30000*	2.50481	.000	12.0895	24.5105

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Hipotesis Pertama, ada pengaruh latihan lompat melewati rintangan.

Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok media latihan lompat melewati rintangan terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka sekiranya dapat dijabarkan pembahasan agar sekiranya mampu sejalan dengan teori sehingga hasil penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan secara teoritis. Menurut Benny (2013:2) Bahwa “Media pada dasarnya dapat diartikan sebagai sesuatu yang membawa pesan antara pengirim dan penerima”. Sedangkan latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga. Latihan dapat diartikan sebagai suatu proses penyempurnaan secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang waktunya. Hal tersebut sekiranya sejalan dengan pendapat Bompa dan Haff (2009:4) Bahwa “*Training is a process by which an athlete is prepared for the highest level of performance possible*” yang apabila diterjemahkan secara sederhana dapat diartikan bahwa “Latihan adalah proses dimana atlet

persiapan untuk performan tertinggi”. Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practise* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

2. Hipotesis Kedua, Ada pengaruh media latihan lompat meraih sasaran gantung.

Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok media latihan lompat meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa. Media latihan lompat meraih sasaran gantung sekiranya merupakan salah satu media untuk mentransfer ilmu mengenai proses gerak yang mampu menggambarkan rekonstruksi gerakan lompat jauh sehingga seperti yang terkandung dalam media latihan lompat melewati rintangan maka media latihan lompat meraih sasaran gantung juga akan memberikan sebuah pengalaman gerak yang akan sangat bermanfaat pada saat siswa melakukan gerakan lompat jauh.

Media latihan lompat meraih sasaran gantung secara teoritis sekiranya mampu untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh dan menghasilkan lompatan yang maksimal, hal tersebut sekiranya

sejalan dengan penjabaran, Bernhard (1993) dalam Aniroh (2012:21) Unsur-unsur dalam mencapai prestasi pada lompat jauh yang maksimal adalah 1) Faktor kondisi fisik terutama kecepatan tenaga lompatan dan tujuan yang diarahkan pada keterampilan 2) faktor teknik, ancang-ancang, fase melayan dan mendarat. Rangkaian penjelasan teoritis tersebut sekiranya sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini.

3. Hipotesis ketiga, Ada pengaruh kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dan meraih sasaran gantung.

Ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dan meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa. Makna kombinasi yang terdapat pada kombinasi media latihan lompat melewati rintangan dan meraih sasaran gantung terhadap kemampuan lompat jauh siswa SDN Lembaya Kec. Tompobulu Kab. Gowa. Memberikan sebuah arti bahwa dengan memberikan kombinasi maka terdapat penggabungan gerakan dan pengalaman gerak dari dua media latihan, sehingga diharapkan akan mendapatkan nilai manfaat terhadap hasil kemampuan lompat jauh juga akan jauh lebih maksimal. Hal tersebut juga sekiranya sejalan seiring dengan arti kata Kombinasi, Wirasasmita

(2013:223) Bahwa “Kemampuan gerak secara langsung dipengaruhi oleh sifat dan kualitas pengalaman gerak yang diberikan selama berbagai priode kritis”.

4. Hipotesis keempat, apakah ada perbedaan pengaruh ketiga media latihan.

Berkaitan dengan adanya perbedaan gerakan-gerakan pada ketiga media latihan tersebut sekiranya mampu menjawab secara sederhana hasil Uji lanjut yaitu:

- a. Kelompok media latihan yang paling baik untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh adalah kelompok media latihan C. Sedangkan bentuk kelompok media latihan yang paling kurang untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh adalah kelompok media latihan B.
- b. Ada perbedaan tingkat kemampuan lompat jauh pada masing-masing bentuk kelompok media latihan, yaitu kelompok media latihan C kelompok media latihan A dan kemas B.
- c. Ada pengaruh yang signifikan antara bentuk kelompok media latihan A, B dan kelompok media latihan C terhadap kemampuan lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdollah, Bismo Suryatmo, Rohenda, Tasim Sutisman, 2006. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD dan MI. Jakarta: Widya Utama
- Abustam Idrus, H. M. 2006. *Pedoman Praktis Penelitian Dan Penulisan Karya Ilmiah*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Agus Mukholid, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*. Surakarta: Yudhistira.
- Agus Widodo, 2011. *Jurnal Latihan Lompat Jauh Melalui Media Audio Visual dan Petunjuk Kerja*. Semarang: PJKR FIK UNNES
- Adil Ahmad, 2012. *Jurnal Hubungan Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid SDI No. 132 Buttale'leng Kabupaten Jeneponto*.
- Ahmad Djauzak. 1995. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud
- Aip Syarifuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Arif Tiro, M. 2004. *Pengenalan Biostatistika*. Makassar: Andira Publisher
- Arovah. 2013. Pengaruh Metode Latihan Dot Drill dan Latihan Three Corner drill terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putra Usia 13-15 Tahun Di Klub Bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- BE. Handoko, 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Benny, A, P, DR. 2013. *Pengertian dan Perkembangan Konsep Media Latihan Serta Teori Belajar yang Melandasinya*. Jakarta: Rumah Belajar KEMENDIKBUD
- Bernhard, Gunter, 1993. *Atletik (Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh, Jangkit dan Loncat Galah)*. Semarang: Dahara Prize.
- Bompa, Tudor O. Dan Haff, G. Gregory. 2009. *Periodization; Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United States: Human Kinetics.
- Choiruddin Muchlis, 2012. *Jurnal Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Alat Bantu Latihan pada Siswa Kelas IV SDN 04 Bejen Karanganyar*.